Cocina **FÁCIL,**
Cocina **RICO,**
con **SEMANA**

y **KARLOS ARGUIÑANO**



SEMANA
MUCHO MÁS QUE ACTUALIDAD



SEMANA

FASCÍCULO NÚMERO 14

Las nuevas Recetas DE LA TELE DE KARLOS ARGUIÑANO

▸Semana del 10 al 14 de Diciembre◂

LUNES 10



PIQUILLOS RELLENOS DE CARNE EN HOJALDRE

MARTES 11



ROLLITOS DE TORTILLA CON QUESO Y PANCETA

MIÉRCOLES 12



MUSLOS DE PAVO ESTOFADOS CON MELÓN SALTEADO

JUEVES 13



CREMA DE ESPINACAS Y PATATA CON TEMPURA

VIERNES 14



ARROZ CON MORCILLA Y MAHONESA DE AJO

Piquillos rellenos de carne en hojaldre

1 Cocinar la salsa



CORTAR las cebollas en juliana y pochar en una sartén con aceite. Añade una pizca de sal. Cuando la cebolla esté pochada, agrega una cucharada de harina, rehoga y vierte el vino y el caldo. Deja reducir a fuego moderado. Reserva.

2 Elaborar el relleno



PICA el diente de ajo, la cebolleta y el pimiento verde. Mezcla en un cuenco y añade las carnes. Sazona y mezcla bien, agrega el huevo y el perejil picado. Trabaja la masa para que quede compacta. Con una cuchara, rellena los pimientos con la masa.

3 Envolver los pimientos



ESTIRA el hojaldre, recorta 12 círculos (tantos como pimientos) con un cortapastas y envuelve los pimientos rellenos. Pinta con huevo batido y hornea a 180ºC. durante 20 minutos.

4 Servir



COLOCA en el plato los hojaldres de pimiento, acompaña con la salsa y decora con una hojita de perejil.

El consejo de KARLOS

✔ **Manipula el hojaldre sobre una superficie lisa, añadiendo un poco de harina para evitar que se pegue.**



LUNES 10/12/07

INGREDIENTES

4 personas

- 2 láminas de hojaldre
- 12 pimientos del piquillo
- 100 gr. de carne de ternera picada
- 100 gr. de carne de cerdo picada
- 1 cebolleta
- ½ pimiento verde
- 1 diente de ajo
- 2 huevos
- Sal
- Pimienta negra
- Perejil

Para la salsa:

- 2 cebollas
- 1 vaso de vino tinto
- 1 vaso de caldo de carne
- 1 cucharada de harina
- Aceite virgen extra Carbonell
- Sal

Rollitos de tortilla con queso y panceta

1 Pochar las verduras



PICAR el diente de ajo, la cebolla y el pimiento. Dorar en una cacerola con un chorrito de aceite. Rehoga y moja con un vaso de agua. Sazona y deja que reduzca 15-18 min. Retira parte del agua (si tiene exceso), tritura y cuela. Reserva.

Hacer las crepes 2



HAZ 8 tortillitas, dos por persona. Para eso, bate un huevo con sal y perejil picado. Extiende sobre la sartén como si fuera una crepe, deja que el huevo se cuaje y dale la vuelta con un plato.
Haz lo mismo con el resto de los huevos.

3 Freír las lonchas de panceta



FRÍE las lonchas de panceta en una sartén con una gotita de aceite. Deja que se cocinen, pero sin que se doren (que suelten la grasa).

Envolver los rollitos 4



Corta parte del queso en 8 bastones y ralla el resto. Pon en cada tortilla un bastón de queso y enrolla. Envuelve los rollitos en una loncha de panceta. Coloca en una bandeja, cubre con queso y pon al grill. Cubre la fuente con la salsa de

El consejo de KARLOS

✔ Si quieres que la tortilla salga esponjosa, separa las claras de las yemas y bátelas por separado. Monta las claras a punto de nieve y luego añade las yemas.



MARTES 11/12/07

INGREDIENTES

4 personas

- 8 huevos
- 250 gr. de queso
- 8 lonchas de panceta ahumada
- 4 pimientos verdes
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- agua
- aceite virgen extra Carbonell
- sal
- perejil

Muslos de pavo estofados con melón salteado

1 Picar los puerros



LIMPIA y pica los puerros, las zanahorias, el pimiento y la cebolla. Pon todo en una cazuela con un chorrito de aceite. Cocina a fuego moderado hasta que las verduras estén pochadas. Agrega el tomate cortado en daditos y cocina.

2 Añadir los muslos



SALPIMIENTA los muslos de pavo y dora con un chorrito de aceite (pon la tapa a la sartén para que no salpique). Añade los muslos a la cacerola con las verduras, moja con el vino y un poco de agua. Deja que se cocine durante 30 minutos.

3 Colar la salsa



RETIRA los muslos de pavo y tritura la salsa con la batidora eléctrica. Cuela y deja que reduzca la salsa durante 8-10 minutos. Añade después los muslos de pavo.

4 Hacer las bolitas



HAZ unas bolitas o dados con el melón y saltea en una sartén.
Sirve los muslos en una fuente, salsea y acompaña con las bolitas de melón. Decora con una hojita de perejil.

El consejo de KARLOS

✔ **Para comprobar el estado de maduración del melón, presiona ambos extremos de la pieza y si ceden un poco significa que está el melón maduro.**



Miércoles 12/12/07

INGREDIENTES

4 personas

- 4 muslos de pavo
- ½ k. de melón
- 1 cebolla
- 2 puerros
- 2 zanahorias
- 1 pimiento verde 1 tomate
- 1 vaso de vino tinto agua aceite virgen extra Carbonell
- sal
- pimienta negra
- perejil

Crema de espinacas y patata con tempura

1 Cocinar las verduras



PICA los dientes de ajo, la cebolla y los puerros y dora en una olla rápida con un chorrito de aceite. Cuando empiece a tomar color, pon las patatas. Cubre con agua, sazona, y cocina 5 min. desde que comience a salir vapor. Tritura y reserva.

2 Triturar la crema



EN una cacerola con agua hirviendo, pon a cocer las espinacas durante 2 minutos. Cuela. Incorpora a las espinacas parte de la crema de puerros y patatas y tritura.

3 Hacer la tempura



MEZCLA en un cuenco la harina de tempura con agua bien fría. Bate hasta que la mezcla sea homogénea.

4 Freír las verduras



CORTA la zanahoria y el pimiento en bastones y la cebolla por la mitad, deshojando las capas. Introduce las verduras en la masa y fríe en aceite caliente, quitando luego el exceso. Servir en el plato las dos cremas (a la vez y sin mezclar) y la verdura.

El consejo de KARLOS

✔ Ahora, en las tiendas ya hay harina de tempura preparada. Ésta es muy fina y suave, dando una textura ligera, crujiente y espumosa, ya que se mezcla con agua con gas muy fría para lograr una masa en la que poder rebozar los ingredientes.



JUEVES 13/12/07

INGREDIENTES

6-8 personas

- 1 kg. de espinacas
- 4 patatas
- 3 puerros
- 2 cebollas
- 1 zanahoria
- 1 pimiento verde
- 2 dientes de ajo
- harina de tempura
- agua
- aceite virgen extra Carbonell
- sal

Arroz con morcilla y mahonesa de ajo

1 Pochar las verduras

PICA la cebolla, la zanahoria, el pimiento verde y los puerros. Pon las verduras a pochar en una cacerola ancha con un chorrito de aceite. Sazona y deja que se cocinen a fuego moderado durante 15-18 minutos.



2 Cocinar el arroz



CUANDO la verdura está bien pochada, agrega el arroz, rehoga y añade el pimentón. Moja con el caldo bien caliente (el doble y un poco más de líquido que de arroz). Sazona y deja que hierva a fuego vivo durante 5-6 minutos.

3 Quitar la piel a la morcilla

RETIRA la piel a la morcilla, corta en rodajas y fríe en aceite bien caliente. Coloca el ajo en el centro de la cazuela y dale la vuelta a la morcilla. Pon en el horno a 180º, 18-20 min. Saca la cacerola, tapa con un paño y reposa 5 minutos.



4 Elaborar la mahonesa



CASCA el huevo, pon un diente de ajo laminado, sal, un chorrito de vinagre y un vaso de aceite. Empieza a batir sin mover el brazo del fondo del vaso. Cuando emulsione, mover la batidora y mezclar bien todo. Sirve el arroz con la mahonesa.

El consejo de KARLOS

✔ Es conveniente cortar la morcilla en rodajas pequeñas y pasarlas por harina, para que al freír no se rompa.



VIERNES 14/12/07

INGREDIENTES

4 personas

- 400 gr. de arroz
- 1 morcilla de arroz
- 1 cebolla
- 1 pimiento verde
- 2 puerros
- 1 zanahoria
- 6 espárragos verdes
- 1 cabeza de ajo + 1 diente
- caldo de carne
- 1 huevo
- vinagre
- aceite virgen extra Carbonell
- sal
- pimentón dulce
- perejil